

Motiverande samtal

- Be om lov att ta upp ämnet, "är det okay att..."
- Ge respons utifrån var patienten befinner sig i sin beredskap till förändring



Inte beredd

Väck intresse,
erbjud information

Osäker/tveksam

Utforska
ambivalensen

Beredd

Stöd handling

På en skala 0 - 10 där 0 betyder "inte alls viktigt" och 10 betyder "mycket viktigt".

Hur viktigt är det för dig att...?

0 _____ 10

Hur säker är du på att kunna klara av att...?

0 _____ 10

Hur kommer det sig att du säger X och inte 0?

Vad skulle behövas för att du skulle sätta en högre siffra?

- Informationsutbyte
 - Utforska vad patienten vet - vad känner du till om...?
 - Erbjud information - kort, anpassad efter patientens förkunskaper.
 - Utforska vad detta innebär för patienten.

- **Bekräfta**
 - Egenskaper, du är en person som...
 - Handlingar, du har...
- **Öppna, utforskande frågor**
 - Hur ser du på...?
 - Hur tänker du om...?
 - Vad innebär detta för dig?
 - Vad känner du till om...?
 - På vilket sätt...?
- **Lyssna och reflektera**
 - Samtidigt som du är tveksam så skulle du vilja...
 - Du tänker...
 - Så du undrar...
- **Sammanfatta**

Sammanfatta och fråga om du uppfattat rätt.

Kom ihåg!

- Gå inte händelserna i förväg.
- Var uppmärksam på förändringsprat.
- Locka fram och förstärk det. Reflektera, bekräfta eller utforska mer när du hör det.
- Var uppmärksam på och hantera din rättningsreflex.
- Lyssna och utforska motivationen.
- Stärk personen i tilltron till den egna förmågan.

Omarbetad upplaga 2012 efter en idé framtagen under Riskbruksprojektet i samarbete med Landstinget Gävleborg.

